

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Citromos tea, Müzli, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Teljes kiőrlésű briós[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 380.37 Kcal / 1,589.95 KJ	Energia: 455.57 Kcal / 1,904.28 KJ	Energia: 252.67 Kcal / 1,056.16 KJ	Energia: 386.79 Kcal / 1,616.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.62 g7.14 g3.39 g	15.72 g10.19 g4.68 g	10.40 g8.22 g1.66 g	20.04 g17.67 g6.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.05 g18.10 g0.58 g	74.72 g26.45 g0.97 g	34.06 g10.00 g1.51 g	36.64 g0.00 g4.01 g
		1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,7	1,3,10,(12)	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Meggyleves [1,7], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]	Zöldségkrémleves [1,3,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Burgonyapüré [7]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Kókuszos tejberizs[7], Porcukor	Paradicsomleves [1,9], Rakott brokkoli[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 978.97 Kcal / 4,092.09 KJ	Energia: 784.00 Kcal / 3,277.12 KJ	Energia: 674.84 Kcal / 2,820.83 KJ	Energia: 768.27 Kcal / 3,211.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		41.05 g46.43 g19.55 g	43.45 g30.81 g7.56 g	31.10 g17.50 g10.10 g	29.66 g34.46 g10.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		97.06 g20.35 g2.74 g	81.29 g0.00 g5.59 g	97.45 g25.02 g1.48 g	83.67 g12.63 g0.99 g
		1,7,9	1,3,4,7,9,(2),(6),(10)	1,7	1,7,9
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Finomfőzelék [1,7], Sült virsli (1,6,7,10)	Rántott sajt[1,3,7], Rizi-bizi 15-18, Tartármártás [3,7,10,(1,12)]	Káposztás kocka[1]	Tavaszi rizseshús, Csemege uborka[10,15]
		Energia: 585.14 Kcal / 2,445.89 KJ	Energia: 1,022.79 Kcal / 4,275.26 KJ	Energia: 552.42 Kcal / 2,309.12 KJ	Energia: 560.47 Kcal / 2,342.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.39 g38.59 g11.28 g	34.88 g51.72 g5.81 g	14.14 g11.92 g1.30 g	20.78 g26.20 g6.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.26 g0.06 g5.93 g	104.22 g2.00 g5.91 g	96.00 g19.98 g2.12 g	59.62 g0.02 g2.18 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1	10,15



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Sonkaszelet , Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Citromos tea, Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Áfonya lekvár (1,6,8), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]
		Energia: 279.14 Kcal / 1,166.81 KJ	Energia: 372.92 Kcal / 1,558.81 KJ	Energia: 277.83 Kcal / 1,161.33 KJ	Energia: 500.63 Kcal / 2,092.63 KJ	Energia: 262.25 Kcal / 1,096.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.12 g 6.68 g 3.12 g	18.05 g 13.11 g 6.98 g	9.71 g 10.82 g 3.14 g	18.68 g 32.40 g 12.10 g	13.00 g 6.63 g 2.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.34 g 22.46 g 1.08 g	45.44 g 10.00 g 2.52 g	35.11 g 10.00 g 1.16 g	41.82 g 10.15 g 2.94 g	40.08 g 0.00 g 1.32 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(8)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Karfiolkrémleves[1,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Napraforgómag, Céklasaláta [15]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Debreceni (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencseleves [9,10,(12)], Bukta 100gr[1,3,7], Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3]	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás csirketokány[1,7], Tészta köret [1]
		Energia: 873.65 Kcal / 3,651.86 KJ	Energia: 671.41 Kcal / 2,806.49 KJ	Energia: 569.87 Kcal / 2,382.06 KJ	Energia: 842.83 Kcal / 3,523.03 KJ	Energia: 719.90 Kcal / 3,009.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.88 g 41.25 g 9.33 g	21.90 g 38.27 g 9.97 g	21.02 g 10.96 g 3.84 g	36.80 g 30.64 g 9.16 g	36.17 g 31.00 g 6.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.82 g 11.15 g 5.68 g	58.65 g 16.10 g 6.15 g	94.17 g 37.91 g 1.97 g	102.42 g 1.53 g 7.38 g	73.14 g 0.00 g 4.34 g
		1,3,7,15,(6)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Zöldbabfőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)]	Carbonara spagetti[1,7], Reszelt sajt [7,(1)]	Falafel, Kukoricás rizs, Joghurtos öntet[7]	Mákos nudli[1]	Natúr sertéskaraj pecsenyelében[1], Petrezselymes burgonya
		Energia: 376.22 Kcal / 1,572.60 KJ	Energia: 795.01 Kcal / 3,323.14 KJ	Energia: 3,063.93 Kcal / 12,807.23 KJ	Energia: 782.64 Kcal / 3,271.44 KJ	Energia: 559.59 Kcal / 2,339.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.41 g 26.01 g 5.65 g	43.46 g 43.17 g 19.44 g	88.98 g 171.93 g 18.36 g	18.80 g 30.25 g 5.12 g	28.60 g 23.56 g 4.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26.81 g 0.16 g 2.31 g	57.21 g 0.00 g 4.41 g	264.19 g 46.85 g 19.72 g	106.96 g 19.98 g 0.98 g	56.68 g 0.00 g 3.19 g
		1,3,6,7,9,11,(10)	1,7	7	1	1



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tej [7], Molnárka[1,3,7]	Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Paradicsom, Liga margarin(7)
		Energia: 495.97 Kcal / 2,073.15 KJ	Energia: 570.81 Kcal / 2,385.99 KJ	Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 KJ	Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ	Energia: 91.63 Kcal / 383.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.50 g 11.35 g 19.04 g	19.85 g 19.80 g 7.03 g	21.03 g 15.14 g 6.88 g	6.80 g 6.91 g 1.27 g	0.66 g 3.78 g 1.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.25 g 76.34 g 1.03 g	80.06 g 46.72 g 4.38 g	88.52 g 17.62 g 1.38 g	36.50 g 10.00 g 1.57 g	13.82 g 10.00 g 0.21 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	7
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs	Gyömbéres jérceléves[9], Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 %[7, (1)]	Gombakrémleves [1,7], Pirított zsemlekocka[1], Pusztaörkölt, Káposztasaláta[15,(12)]	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék[1,7], Falafel, Gyümölcs	Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur [1], Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)]
		Energia: 3,176.26 Kcal / 13,276.77 KJ	Energia: 675.56 Kcal / 2,823.84 KJ	Energia: 685.43 Kcal / 2,865.10 KJ	Energia: 3,495.82 Kcal / 14,612.53 KJ	Energia: 974.79 Kcal / 4,074.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		95.80 g 177.15 g 18.61 g	41.43 g 26.74 g 13.74 g	27.31 g 38.89 g 10.83 g	107.18 g 193.32 g 20.20 g	32.60 g 42.48 g 11.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		272.78 g 46.91 g 21.15 g	66.45 g 0.05 g 3.52 g	54.97 g 0.00 g 4.25 g	302.01 g 52.11 g 24.59 g	118.48 g 23.76 g 3.94 g
		1,7	1,7,9	1,7,15,(12)	1,7	1,7,(5),(6),(8),(11)
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Rántott karfiol [1,3,7], Rizi-bizi 15-18	Vargabéles [1,3,7,(12)]	Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkeörkölt [9,(1)]	Gránátos kocka isk[1], Csemege uborka[10,15]	Húsgombóc[3], Tejszínes gombamártás[1,7], Galuska köret [1,3]
		Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ	Energia: 537.18 Kcal / 2,245.41 KJ	Energia: 669.35 Kcal / 2,797.88 KJ	Energia: 545.91 Kcal / 2,281.90 KJ	Energia: 1,053.34 Kcal / 4,402.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.00 g 15.25 g 2.09 g	17.35 g 23.27 g 7.57 g	43.37 g 29.48 g 4.39 g	13.11 g 18.21 g 2.01 g	26.68 g 42.73 g 12.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96.37 g 0.00 g 12.45 g	63.36 g 27.97 g 3.18 g	56.36 g 10.11 g 2.74 g	81.37 g 0.00 g 3.74 g	33.18 g 0.00 g 3.73 g
		1,3,7	1,3,7,(12)	1,7,9	1,10,15	1,3,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Meggyes tea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Kukoricapehely	Erdei gyümölcsstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej [7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 361.90 Kcal / 1,512.74 KJ	Energia: 388.69 Kcal / 1,624.72 KJ	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 KJ	Energia: 397.31 Kcal / 1,660.76 KJ	Energia: 346.61 Kcal / 1,448.83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.18 g 11.78 g 6.08 g	6.27 g 24.67 g 11.65 g	16.20 g 4.35 g 2.13 g	20.79 g 18.87 g 11.01 g	22.68 g 18.79 g 7.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.06 g 10.00 g 2.09 g	34.83 g 10.00 g 0.46 g	111.24 g 14.99 g 2.61 g	35.74 g 10.00 g 2.22 g	50.19 g 0.00 g 2.76 g
		1,3,7	1,7	7	1,7	1,3,7,(6),(10)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Zöldborsóleves [1,9]	Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs , Colsew saláta[3,7,10,(1)]	Zabgaluskaleves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Majorannás húsgolyó [1,3], Gyümölcs	Jókai bableves [9,(1)], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor	Rántott leves [1], Görög rakott burgonya[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]
		Energia: 781.50 Kcal / 3,266.67 KJ	Energia: 1,258.22 Kcal / 5,259.36 KJ	Energia: 695.01 Kcal / 2,905.14 KJ	Energia: 1,073.33 Kcal / 4,486.52 KJ	Energia: 821.93 Kcal / 3,435.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35.38 g 33.07 g 12.57 g	58.13 g 59.41 g 11.76 g	32.00 g 28.17 g 6.41 g	28.22 g 41.48 g 9.07 g	34.69 g 51.77 g 17.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84.89 g 0.26 g 4.69 g	121.82 g 15.03 g 7.71 g	76.87 g 10.17 g 4.30 g	137.39 g 10.05 g 4.08 g	53.39 g 0.04 g 3.69 g
		1,7,9	1,3,7,9,10	1,3,7	1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)	1,3,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Tejberizs [7], Kakaó szórat(1)	Tészta köret [1], Tejföl 12 %[7,(1)], Reszelt sajt [7,(1)]	Pusztapörkölt, Csemege uborka[10,15]	Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)]	Fűszeres csirkeszárny, Kukoricás rizs, Káposztasaláta[15,(12)]
		Energia: 392.22 Kcal / 1,639.48 KJ	Energia: 618.35 Kcal / 2,584.70 KJ	Energia: 495.88 Kcal / 2,072.78 KJ	Energia: 378.24 Kcal / 1,581.04 KJ	Energia: 793.71 Kcal / 3,317.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.06 g 4.55 g 2.44 g	28.12 g 28.70 g 15.33 g	19.23 g 28.96 g 7.91 g	11.33 g 8.97 g 4.56 g	34.97 g 47.67 g 11.75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74.29 g 21.98 g 0.34 g	61.06 g 0.00 g 2.59 g	38.35 g 0.00 g 4.74 g	67.14 g 40.43 g 0.33 g	56.20 g 0.05 g 6.81 g
		7,(1)	1,7	10,15	1,3,7,(6),(8),(12)	15,(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00492) Árpád 15-18	Tejeskávé 15-18[1,7], Croissant[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Paradicsomos babkrém, Félbarna kenyér[1,(7)]	Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Kakaó[7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 903.25 Kcal / 3,775.59 KJ	Energia: 301.88 Kcal / 1,261.86 KJ	Energia: 163.45 Kcal / 683.22 KJ	Energia: 256.66 Kcal / 1,072.84 KJ	Energia: 543.61 Kcal / 2,272.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.88 g 46.45 g 13.84 g	11.27 g 11.74 g 4.18 g	4.85 g 0.50 g 0.14 g	17.79 g 3.69 g 1.18 g	29.81 g 19.18 g 5.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101.22 g 44.79 g 1.58 g	37.52 g 10.00 g 2.12 g	34.47 g 10.04 g 1.72 g	37.90 g 10.00 g 2.38 g	62.47 g 9.99 g 2.40 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00492) Árpád 15-18	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés[6,9,(1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka[1,3,7], Csokoládé puding[7,(1,6,8,12)]	Burgonya gombóclevés [1,9], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Carbonara spagetti [1,7], Reszelt sajt [7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 894.69 Kcal / 3,739.80 KJ	Energia: 806.63 Kcal / 3,371.71 KJ	Energia: 454.70 Kcal / 1,900.65 KJ	Energia: 596.82 Kcal / 2,494.71 KJ	Energia: 1,044.03 Kcal / 4,364.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.07 g 45.12 g 13.62 g	42.00 g 39.67 g 10.49 g	20.20 g 10.08 g 3.04 g	20.19 g 43.55 g 14.36 g	46.76 g 48.77 g 22.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		90.07 g 11.18 g 2.68 g	69.04 g 0.04 g 4.06 g	70.16 g 23.43 g 1.53 g	30.40 g 2.56 g 4.64 g	100.07 g 17.98 g 4.46 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Vacsora	(00492) Árpád 15-18	Mákos guba[1,3,7,(5,8,11)], Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]	Vadas csirketokány [1,7,10,(12)], Tészta köret [1]	Rakott karfiol[7,(1)]	Húsimádó penne[1,7,(6)]	Burgonyafőzelék [1,7], Sertés pörkölt
		Energia: 228.72 Kcal / 956.05 KJ	Energia: 612.18 Kcal / 2,558.91 KJ	Energia: 514.41 Kcal / 2,150.23 KJ	Energia: 597.00 Kcal / 2,495.46 KJ	Energia: 759.55 Kcal / 3,174.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.14 g 4.40 g 1.34 g	29.40 g 21.85 g 4.60 g	21.13 g 33.17 g 10.42 g	15.23 g 24.70 g 8.68 g	25.94 g 49.39 g 13.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.41 g 24.54 g 0.44 g	73.61 g 3.00 g 3.37 g	32.36 g 0.05 g 4.16 g	66.64 g 0.00 g 1.06 g	51.38 g 0.04 g 2.32 g
		1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,10,(12)	7,(1)	1,7,(6)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

